



SOTO ZEN JOURNAL

DHARMA EYE

News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice

私と海外梅花流の出会い p1
大熊真龍

共に行じるということー沖縄での梅花流全国奉詠大会の印象記 p2
ミヒャエラ・ムロス

永平寺二世懷奘禪師伝 (1) p6
菅原研州

坐禅への脚注集 (29) p9
藤田一照

法
眼

Number

56



私と海外梅花流の出会い

大熊真龍
曹洞宗梅花流特派師範
北海道天童寺住職

私と海外の梅花流との出会いは、2020年に遡ります。

世界がパンデミックに見舞われた時、私たちは外出の制限を余儀なくされ、人々との交流は急速に乏しくなりました。そんな中、曹洞宗の北アメリカ国際布教総監部からオンラインで梅花流を海外の人に教えてもらえないかという話をいただきました。折しも私はパンデミックの影響で法事や外で活動することが制限されていたこともあり、インターネット技術を駆使してリモートで供養したりする方法を一生懸命勉強していたところでした。また、海外留学の経験があり、日本で海外の方々に坐禅指導などもしておりました。

そこでZoomを活用し、海外の人たちに梅花流を教えることになりました。

当初、私の海外についての認識はごく限られたもので、禅が欧米で広まり坐禅をストイックに実践する人たちがいることや、日系人のコミュニティではお寺が交流の場になっていること、そんなイメージしか持っていませんでした。

しかし、実際に講義を始めてみると想像していた以上に仏教と音楽、そして梅花流に興味を持ってくれる方がいることに、とても驚いたことを覚えています。

初回はとても緊張しましたが、会を重ねるごとに受講者の熱心さがPCの画面からも伝わりました。私もそれに呼応し、英語を勉強し直したり、言葉の壁を埋めるために図などを豊富に載せた資料を作ったり、工夫を重ねていきました。

海外の方は、論理的に物事を把握しようとする傾向にあるので、かなり専門的なところまで理論的かつ体系的に全体を網羅して教えたいと思いました。そのため初期段階から難しいところもできる限り分かりやすい言葉で時間をかけながら丁寧に教えるようにしました。

Zoomを通してのレッスンには、長所と短所があります。長所は費用をかけずに一瞬でリアルタイムに世界とつながることができる所です。今では笑い話ですが、私は高校生の頃（もう今から35年前ぐらいですが！）、オーストラリアに留学していたことがあります。その頃は国際電話一つかけるにも小銭をいっぱい用意しなければいけませんでした。数秒おきに10円玉が減っていくのです。しかも音声のみです。それが映像と音声がリアルタイムで世界と繋がることのできるのはインターネットの最大の恩恵でしょう。

短所としては、たくさんの人たちの顔は小さな窓で見えるのですが、各自の表情や所作を把握することは難しく、対面でそれぞれの表情を見ながら説明するよりはクオリティが下がります。また、ジェスチャーや表情などを交えてコミュニケーションすれば多少言葉ができなくても通じるものですが、Zoomで一方通行になることも多々ありました。また、若干のタイムラグがあるため、同時にお唱えしたり、お互いに聞き合ったりすることが難しく、私から一方的に音声を流すのみで、他の人はミュートにしていました。

しかしながら、前述した長所があまりにも大きく、私はこれに相当な可能性を感じていました。短所を補うために、パワーポイントを使ってなるべく多くの図画を用意しました。昔なら、手書きで長時間かけて作らなければければならなかった資料も、パワーポイントで今では簡単に作成できます。

また、受講者にきちんと歌詞の意味を理解し

ていただいた上でお唱えしていただこうと思ひ、歌詞の解説にも相当時間を割きました。全体の和訳を載せるのはもちろんですが、1つ1つの単語の意味を丁寧に伝えました。改めて日本語の一語に含まれる豊かな表現や意味というものを再認識しました。

梅花流は「短歌」や「連歌」という非常に言葉が限られた短い歌詞で成り立っています。それ故に使われている単語も非常に少ないのですが、1つ、1つを味わいながら解釈していくことによって無限の世界が広がっていきます。

この日本語の持つ独特の世界観や祖師方が実際に読まれた「言の葉」のパワーを体現して頂く為にも、私は日本語でお唱えし、言葉の意味を深く理解して頂く事に重きをおきました。

そうやって2年の月日があっという間に過ぎ、あれ程大騒ぎになっていたコロナ禍も収束しました。2023年5月には北アメリカ国際布教100周年記念慶讃法要がロサンゼルスで厳修され、私は念願の渡米を果たしました。今までオンラインでしかお目にかかれなかった受講者達と実際にお会いできた時の感動は、今でも脳裏に焼き付いています。

この度、2025年5月15日に沖縄県で梅花流全国奉詠大会が開催されました。戦後80年の節目でもあり、平和祈念の意味合いも込められた今大会に、海外からの同行同修が参加して頂いた意義は大きいと思います。

最近では梅花講を立ち上げた海外の禅センターが複数あるとの話も耳にしました。

まだまだ海外での梅花流は芽吹いたばかりですが、これから多くの人々の絆によって幹が大きくなり、枝分かれして行って多くの果実を実らせることでしょう。

拙僧もその一助となるべく、今後も世界での梅花流の発展の為に尽力していく所存です。



共に行じるということ— 沖縄での梅花流全国奉詠大会の 印象記

ミヒヤエラ・ムロス
スタンフォード大学

2025年5月15日、全国から3,000人以上の曹洞禅修行者が沖縄に集い、梅花流全国奉詠大会が開催されました。梅花流は、曹洞宗の詠讃歌をお唱えする流名です。海外の修行者も招待され、私と14人の仲間たちがこの大規模な大会に参加するため沖縄を訪れました。ハワイから8名、ロサンゼルスから4名、ヨーロッパから1名、北海道から1名、そして私は現在研究のため滞在している東京から参加しましたが、本拠地はサンフランシスコ・ベイエリアにあります¹。

当日は蒸し暑さの中にも爽やかな風が吹く朝でした。沖縄サントリーアリーナの前で、梅花流特派師範の大熊真龍老師が私たち海外からの参加者を迎えてくださいました。大熊老師と初めてお会いしたのは、2023年にロサンゼルスで厳修された北アメリカ国際布教100周年記念行事でした。その翌年、サンフランシスコの桑港寺で開催された大熊老師のワークショップにも参加する機会がありました。また、老師は、スタンフォード大学にもお越しください、梅花流について講義をしていただき、私の学生たちは「三宝御和讃」を日本語で共にお唱えすることをとても楽しみました。今回沖縄で再び大熊老師にお会いできたことは、大変嬉しいことでした。

私たちは早めに会場に到着しましたが、他の参加者はまだ到着しておらず、スタッフの方々は慌ただしく大会の準備をしている最中でした。大熊老師は、私たちを最前列の指定席へと案内

してくださいました。目の前には大きなステージがあり、後方を振り返ればたくさんの座席が間もなく埋まろうとしている光景に、ただただ圧倒されました。

私たちが早めに現地入りしたのは、曹洞宗事務庁のご配慮により、海外からの参加者を対象とした梅花流検定試験を特別に実施していただいたためです。通常、梅花流の検定は日本国外では実施されていないため、ロサンゼルスからの3名と私は、この機会に初めて受験することになったのです。私たちは今まで一緒に詠讃歌をお唱えしたことはありませんでしたが、互いに支え合いながら歌い、梅花流の精神を体現しました。試験というものは誰しも緊張するものですが、試験官の方々は私たちに温かく声をかけてくださり、これまでの準備の成果を発揮するよう励ましてくださいました。安心と達成感を胸に、私たちは皆、無事に試験に合格しました。

私たちは席に戻り、大会の開会を待ちました。全国各地から多くの方々が次々と到着し、会場は少しずつ埋まっていきました。参加者たちは、再会した旧友たちとの交流のひとつときを楽しんでおり、特に僧侶の方々は、修行や法要のときなどに会った仲間との旧交を温めているようで、とても賑やかな雰囲気でした。私も、日本滞在中に親しくなった友人たちと久しぶりに顔を合わせることができ、また、現在私が所属している大本山總持寺の梅花流グループの方々にもご挨拶することができました。ほどなくして、ハワイからの参加者も到着し、私たちは舞台の出番に向けて準備を整えました。

その後、大きな梵鐘の深い音が会場全体に響き渡りました。会場は静まり、照明が落とされ、大会が始まりました。ステージ上のスクリーンには「平和への祈り」という言葉が映し出され、沖縄の女性によって、世界平和への願いと祈りの

言葉が朗読されました。沖縄は、アジア・太平洋戦争中、20万人以上の命が失われた土地です。この朗読は、戦争によって引き起こされた惨劇を我々の胸に思い出させ、会場の暗さが厳粛な空気をいっそう際立たせていました。今年2025年は、アジア・太平洋戦争終結から80年という節目の年であり、「平和への祈り」はこの大会のテーマでもありました。このテーマは、梅花流の創始期の記録とも通じ合います。たとえば、梅花流の成立に大きな影響を与えた丹羽仏庵老師（1880-1955）は、戦争で傷ついた人々の心を癒すために、曹洞宗に詠讃歌をもたらしました²。今回の沖縄での大会でも、戦争のない世界を求める真摯な祈りがその中心にあり、それが癒しとなっていると感じました。



開会の辞に続いて、鹿児島から来た3名の梅花講員が登壇し、参加者全員で梅花流のお誓いを唱えました。「私達は、梅花流詠讃歌を通して、正しい信仰に生きます。私達は、梅花流詠讃歌を通して、仲よい生活をいたします。私達は、梅花流詠讃歌を通して、明るい世の中をつくります。」お誓いをお唱えした後、福井からはるばる沖縄にお越しくださった、大本山永平寺の貫首・南澤道人禅師によって、2つの厳粛

な法要が併修されました。1つは戦後80年の節目にあたる平和祈願法要、もう1つは自然災害の犠牲者への追悼法要です。僧侶の方々が登壇し、法要が始まると、参加者全員で「正法御和讃」を唱和しました。3,000人の声がひとつになり、平和への祈りが響きわたりました。さらに「戦災精霊供養御和讃」や「追善供養御詠歌」を一緒に唱え、祈りの空気がより一層深まりました。声を合わせる中で、梅花流を共に歩む仲間たちとの繋がりが生まれ、その中に美しいハーモニーが響きわたりました。法要の後には、大本山永平寺貫首・南澤道人禅師よりご挨拶いただき、戦争の苦しみを深い痛みとともに思い起こされながら、この機会に皆で平和を祈念できたことへの感謝の意をお伝えいただきました。



その後は、全国の梅花講員による奉詠披露が始まりました。各地より数百名単位の参加があるため、代表として150名が舞台に立ち、残りの参加者は客席から支援の歌声を送る形式でした。私たち国際グループは参加人数が15名と少なかったため、全員が舞台に立つことができました。ほかの参加者も同じだと思いますが、私たちが出番に向けて入念に練習しました。大熊老師は私たちに割り当てられた詠讃歌についてオンラインワークショップを開催してくださいました。

全国各地の梅花講員がそれぞれの課題曲を心を

込めてお唱えする姿は、とても感動的でした。司会者はユーモアを交えて各団体と詠讃歌を紹介してくださり、それぞれの曲のあとには、お唱えの注意点などの解説もありました。参加者は、司会進行を楽しんでおり、とくにアヤのような旋律装飾についての説明には、多くの関心が寄せられました。ステージ上の大きなスクリーンに歌詞が美しく映し出され、私たちは詠讃歌とともに、その歌詞を追うことができました。



私たち国際グループは最後に登壇しました。舞台に上がって席に着くと、鈴鉦と教典を丁寧に並べ、観客席を見上げると、その参加者の数に驚くと同時に、こうして日本の修行者と共にお唱えすることへの深い感謝の念が込み上げてきました。私たちに割り当てられたのは「同行御和讃」であり、まさに「共に歩む」という意味をもつ詠讃歌でした。「同じ仏の御子として すすぶ心の浄き友 互いに励ましいたわりて 同

行同修の道をゆく」³ 私たちは、隣に座っている方（その多くは初めて会ったばかりの方々でした）と声と動きを合わせ、観客席の皆さんとも心を通わせることで、まさに「同行」していると感じました。この詠讃歌が、私たちの感謝と喜びを見事に表してくれました。

昼食後は一転、対照的なプログラムが続きました。沖縄の幼稚園児たちがステージ上で伝統舞踊を披露し、獅子舞なども登場しました。子どもたちの姿に、観客の顔は自然とほころび、手拍子が沸き起こり、和やかで心温まる時間となりました。



再び照明が落とされると、梅花流特派師範の方々が登壇されました。会場が静まり、「平和記念御和讃」が始まったとき、最前列にいた私たち国際グループは深く感動しました。美しい声が響き、歌詞の意味を深く伝えるお唱えに、鈴鉦の音が非常によく調和していました。次に「三宝御和讃」を基にした「三宝讃歌」が披露されました。これは午前中の検定試験でもお唱えしたばかりの和讃でしたが、ハーモニーを取り入れたアレンジが加わり、私たちは梅花流和讃の美しさを存分に示した印象的なパフォーマンスに畏敬の念を抱き、互いに顔を見合わせました。



その後、全員での静かな坐禅に続き、「坐禅御詠歌」が厳かに独唱されました。閉会の言葉の後、参加者全員で心あたたまる歌「まごころに生きる」を合唱し、大会は晴れやかに締めくくられ、参加者の顔には笑顔が広がっていました。

この大会を通じて、禅の実践における音楽の重要性を改めて感じました。大会はプロフェッショナルに運営されており、照明や音響の効果的な活用、親しみやすい司会進行、明るく楽しい歌から世界平和を願う厳かな祈り、そして静かな坐禅の時間まで、多彩なプログラムが綿密に構成されていました。それにより、梅花流のお誓いがこの機会を通して生き生きと表現され、調和と明るさに満ちた世界がそこに広がっていました。

現在、ヨーロッパや北米でも梅花流への関心が高まっており、今回の私たちの参加は梅花流が日本の外でも根を下ろし始めている証でもあります。私たちは、日本の仲間たちと共に梅花流詠讃歌を奉じ、まさに「同行同修の道をゆく」ことができたのです。

1. 私は梅花流の歴史と実践について研究を行ってきました。例えば、以下の論文を参照してください。Mross, Michaela (2024). "The Founding of the Baikaryū: Goeika Hymn Chanting in the Postwar Sōtō School." *Journal of Religion in*

Japan 13/1: 26-61; and Mross, Michaela (2024). “Singing and Zen are One: The Sōtō School’s Baikaryū.” The Eastern Buddhist, Third Series, Volume 4/1: 53-88.

2. 丹羽廉芳 (1980). 「梅華開:わが半生」(静岡: 洞慶院), 156項.

3. 英語版梅花流教典からの翻訳: Sōtō Zen Buddhism Baikaryū Eisanka (2018). 「Encounter with Buddha」(東京: 曹洞宗宗務庁), 54頁.



永平寺二世懷奘禪師伝(1)

菅原研州

愛知学院大学教授

一 はじめに

永平寺二世の懷奘禪師は、これまで様々な伝記資料が編まれたが、この連載では以下の古い伝記資料を用いる。

- ・『永平寺三祖行業記』 「二祖奘禪師」章
- ・『三大尊行状記』 「永平二代懷奘和尚行状記」
- ・『伝光録』 第五十二祖章
- ・『洞谷記』 「洞谷伝灯院五老悟則并行業略記」

なお、現在、「朝課諷経」の「祖堂諷経」の回向中に唱える「五十七仏」では、孤雲懷奘大和尚とお唱えするが、上掲の古い伝記では全て、「孤雲」の道号があったとは伝えず、諱が「懷奘」であったことのみ示す。「孤雲」は江戸時代以降の比較的新しい伝記にのみ見えるため、この連載では「孤雲」を用いずに、懷奘禪師、あるいは永平懷奘禪師と呼びする。

二 御誕生

懷奘禪師の御誕生について、古伝では「洛陽人」だったとするため、かつての平安京内で生まれたと考えられる。姓は「藤氏」とあるため、藤原氏の出身である。生年は「建久九年」と伝えるため、西暦では1198年に当たり、大本山永平寺御開山の道元禪師(1200~1253)より、2歳年長であった。

生家の藤原氏だが、日本の歴史では、天皇・貴族を中心とした政治が行われた奈良時代・平



安時代に、政治の中樞を占めた一族である。由来は、645年に蘇我氏へのクーデターとなった「乙巳の変」で、中大兄皇子（後の天智天皇、626～672年）と行動を共にした中臣鎌足（614～669年）が、その功績によって臨終の時に「藤原」の姓を天智天皇から賜ったことで、中臣氏の中でも鎌足の直接の子孫が「藤原」を名乗った。

古伝では、「九条相国為通の曾孫で、鳥養中納言為実卿の孫である」とあるが、この九条相国為通とは太政大臣まで務めた藤原伊通（1093～1165年）のことで、京の九条に邸宅があったことから「九条大相国」と呼ばれた。なお、この藤原伊通の系統は、平安時代の中後期でもっとも良く知られた貴族・藤原道長（966～1028年）の系統で、道長の次男・藤原頼宗（993～1065年）から、頼宗一俊家一宗通一伊通と続いた。

藤原伊通の次男だったのが、懐奘禅師の古伝で「鳥養中納言為実卿」と紹介されている藤原伊実（1123? 1125?～1160年）である。武家同士の政権争いであった「源平合戦」を記述した『平家物語』『源平盛衰記』では、「鳥飼中納言」と呼称された人である。なお、伊実は30代後半という若さで亡くなったため、懐奘禅師の生家はちょうど武家の平清盛（1118～1181年）が台頭してくる状況で、一族としてかなり苦勞をされたようである。そして、懐奘禅師の実父と推定されているのが、伊実の子・藤原伊輔（1155～1218年）だが、父・伊実が亡くなった時、まだ6歳であった。伊輔は建久九年（1198）に土御門天皇（1195? 1196?～1231年）の下で「蔵人頭」という役職を得た頃、懐奘禅師が誕生されている。そして、更に伊輔は後鳥羽上皇（1180～1239年）に仕えて出世したが、建永元年（1206）4月に出家すると、建保6年（1218）

3月に死去した。

よって、懐奘禅師が成長されていた頃、生家はかつての栄華などを誇ったわけではなく、叔父や兄弟には出家した者も多い。一族に出家者が多いことは、一族の状況と決して無縁とは言えないが、一方で信心深かったという評価も可能である。

三 御出家

懐奘禅師の御出家について、古伝では「延暦寺の円能法印を礼して剃髪し、同じく延暦寺の戒壇院で、建保六年に菩薩戒を受けて比丘となった」とある。まず延暦寺は、日本天台宗山門派の総本山であり、伝教大師最澄（766?767?～822年）が比叡山（滋賀県）に建立した寺院で、平安時代末期から鎌倉時代にかけて、現在の日本を代表する仏教宗派の派祖を輩出した。浄土宗を開いた法然上人や、浄土真宗を開いた親鸞聖人、臨済宗を伝えた栄西禅師や日蓮宗を開いた日蓮聖人なども皆、比叡山の出身であった。なお、曹洞宗を日本へ伝えた道元禅師も比叡山で出家し、修行された。

円能法印（1152～1220年）とは、延暦寺横川の尊勝院に住した人で、同時代の貴族の日記などによれば、経典の講義や論議などの講師として評価された人であるという。なお、天台宗の記録を集めた『華頂要略』という文献には、尊勝院の歴代住職の記録があり、円能法印は道元禅師と同じ村上源氏（第六十二代・村上天皇を祖とする源氏の一族で、鎌倉時代初期には大きな権力を得た）の出身である。

懐奘禅師の剃髪は18歳という記録（『伝光録』）もあり、その後、建保6年（1218）に比叡山の大乗戒壇で菩薩戒を受けて、比丘となられた。比丘となった年齢だが、懐奘禅師は21歳となっており、道元禅師が14歳で比丘になったこ

とと比べると、少し遅い印象も得る。先ほど、実父が亡くなったのが建保6年だったことを考えると、懐奘禅師の出家に実父の死が影響した可能性もあるが、伝記は何も伝えていない。一方で、懐奘禅師の母は、ある時の訓誡で、「私があなただを出家させた志」（『伝光録』）について発言しており、母の志が出家に影響している可能性もある。ただし、母の志を懐奘禅師がどのように受け取ったかが不明瞭であり、詳細は分からない。

四 御修学

比叡山で学び始めた懐奘禅師だが、古伝では「^{くしゃ}俱舎・^{じようじつ}成実の2つの教えを学び、後に『^{まか}摩訶^{しかん}止観』を学んだ」（『伝光録』）とされている。いわば、学問仏教であった奈良仏教で学ばれていた、部派仏教の論書である『俱舎論』・『成実論』の教えを学んだもので、また同じく奈良仏教に存在した^{さんろん}三論・^{ほつそう}法相（^{ゆいしき}唯識）の教えなども学ばれたが（『三祖行業記』）、これらは全て「^{うい}有為（無常で、はかない教え）」だと理解したという。つまり、仏道に進むためには^{ふさわ}相応しくないと考えられたようで、後には天台宗の坐禅について論じられた天台^{ちぎ}智顛『摩訶止観』を学ばれたとされる。しかし、どのように学ばれたのか、詳細までは伝わらないが、「文字を学び理解する方法は捨てた」（『三祖行業記』）ともあるため、この段階で、いわゆる「^{ふりゆうもん}不立文字・^じ教外別伝」で知られた禅宗に心を寄せていた可能性がある。比叡山では、^{えいさいぜんじ}栄西禅師（1141～1215年）や^{かくあししようにん}覚阿上人（1143～没年不詳）による中国留学で、一定の知見や理解を得ていたと思われる。建久九年（1198）には、禅宗の急激な拡大に危機感を抱き、禅宗停止の宣旨を发出させた比叡山ではあるが、それに反論した^{こうぜんごくろん}栄西禅師『興禅護国論』などの影響で、徐々にで

も受け容れたものか。

また、古伝では、道元禅師は比叡山で天台宗の密教（^{たいみつ}台密）も学んだとされるが、懐奘禅師には密教を学んだという記録がない。この頃の師と考えられる円能法印は、論議等の講師として知られた人であったため、懐奘禅師は密教を修めなかったと見られる。円能法印から、どれほどの教えを学んだかだが、懐奘禅師が比叡山に入って3年目、1220年には亡くなられている。

そして、時期は不明だが、懐奘禅師は母から「私があなただを出家させた志とは、決して比叡山で高い位になり、貴族達との交流を持つべきだとは思っていない。ただ、徒歩でもって真実を目指して進んで行きなさいと思うのみである」

（『伝光録』）と訓誡されたという。懐奘禅師は母の思いを受け入れると、衣を換えて（宗派を換えること）天台宗を離れ、二度と比叡山には帰らなかったという。

その後は、浄土教や達磨宗で学んだが、次回以降で見てみたい。





坐禅への脚注集 (29) アレクサンダー・テクニークから 坐禅を見ると…… (4)

藤田一照

さて、レッスンの場面にもどろう。メレディスさんが言おうとしていることは、前回紹介した、「動かないけど動ける状態にいる (be movable without moving)」とか「固めないままでじっとしている (be still without holding)」といったこれまた「禅的な」表現と同じ方向性を指し示しているということはなんとなく理解することはできた。要するに「油断なくリラックスできているかどうかということだろう」と。しかし、言われていることがらを果たして実際に自分が体現できているのかどうかは自信が持てなかったのが、彼女には正直に「わかるようなわからないような……。わたしは、うまくできていますか？」と言うしかなかった。

すると彼女はこう言った。「わたしが言ったことを、できているかできていないかという『課題』として受け取らないでね。あなた自身が、余分な力が入っていない身心の状態をどれくらい感覚として実感しているか、ゆるんだ状態とゆるんでいない状態を自覚的にどれくらいわかっているかということが大事なのよ。からだを内側から感じていくことへとあなたを誘うために言ったことだったのだから。自分がやっている『余計なことを』やめていくということを経験できたかしら (experience the “undoing” of doing) ?」

「一生懸命に坐ろうとか、集中しなければと思って、誤った頑張り方をすると、からだは窮屈になっていくからそうならないように。自分のからだを包んでいるもっと大きな環境、自分の息、

部屋、音、光、他の人の存在、そういったものやことをあなたは感じているかしら？」

「メレディス、わたしの息の仕方について何かアドバイスしてもらえませんか？」とリクエストすると、彼女はわたしの背中や側腹、肋骨などに手を置いた。「そうね、さっきも言ったけど、もっと肋骨が前や後ろ、左や右、上や下に自由に動くのを許してごらんなさい (allow ribs to move)。まだ胸を固めすぎている感じね。……そう、そう、ほんの少しだけ確かに動いている感じがわかるでしょ。それと出る息は、無理矢理に押し出さないようにしつつ、だけど最後まできちんと出ていかせるように。出る息が終わったあとにポーズ (休止) が入ることに気づきなさい。入る息は入る息自身で勝手に入ってこさせるように。自分で吸い込もうとしないで……」

アレクサンダー・テクニークでは、「呼吸を自分がする」ことだと考えるのは間違いである、と言われる。プライマリー・コントロール (頭が首と背中に対して持っている特定の動的な関係のこと。この関係こそがからだの使い方すべてにとって初源的な意味を持つのでこう呼ばれる) が良くなった二次的な結果として呼吸が自然に改善される。だから、直接に呼吸を変化させようとする意図的なエクササイズやメソッドは「有機体に呼吸がやってくる」という自然な能力に余計な干渉をすることになる。間違っただけをやるのをやめれば、正しいことは自然に起こる、というのがアレクサンダー・テクニークの原則だ。アレクサンダーは「実は、わたしのからだは要求に従って部分同士が完全な調和をとると、呼吸は従属的な動きとしてひとりで機能するようになる」と言っている。こういう考えからすると、道元禅師が『普勸坐禅儀』の中で唯一呼吸に関して言及している言葉である「鼻息微通」は、プライマリー・コントロー

ルをうまく機能させることによって、脊椎が長くなる→脊椎についているすべての筋肉にやさしい伸びが起こる→脊椎の椎骨の間の椎間板がふくらんでさらに伸びる→胴体全体が解放される→肋骨が開く→肋骨が自由に動いて呼吸が楽になる、……という一連の流れの中で自然に実現されていくべき呼吸のクオリティだと理解できる。つまり、意識で息を直接的に統制して「鼻息微通」にならせるのではないということだ。

坐禅の要諦である「正身端坐」（調身）にしても「鼻息微通」（調息）にしても、そして「思量箇不思量底＝如何思量＝非思量」（調心）にしても、いずれも直接的な取り組みによって「自分がやって実現させるべきこと」なのではなく、間接的な取り組みを通して自然に実現されるべきことなのではないだろうか。この間接的取り組みのことを道元禅師は「ただ、わが身をも心をもはなちわすれて、仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなはれて、これにしたがひもてゆく」と表現したのだと言えないか。アレクサンダー・テクニークで使われる用語でこれを翻訳すれば、「ただ、わが身をも心をもはなちわすれて、仏のいへになげいれて」というのは身心の間違った使い方（misuse）を抑制（inhibition）し、ほどいて緩める（undoing）ということになるだろうし、「仏のかたよりおこなはれて、これにしたがひもてゆく」は、プライマリー・コントロールの自然な働きによって自己（self）の使い方が質的に改善し、生活のあらゆる面でポジティブな変化が現れる、ということになるだろう。こうしてもたらされる根本的な変化のことを道元禅師は「ちからをもいれず、こころをもつひやさずして、生死をはなれ、仏となる」と表現しているのだ。

「さあ、じゃあ話はこれぐらいにしてこれから少しの時間坐禅しましょう。からだを固定させて

じっとしているというよりも楽に微細に動き続けているような感じでね。動きの中に静止があるというようなあり方よ。自分の中に緊張が生じたなと感じたら、止まって、それを手放して、また始める。そうやって自分と環境の両方を静かに見つめ続けて……」

しばらくそうやって坐っていると、メレディスさんが言った。「そろそろこのレッスンも締めくくらなければいけない時間になったわね。じゃあ、最後に意識的・積極的休息（conscious constructive rest以下CCRと呼ぶ）のレッスンをして終わらしましょう。もうCCRのことは知っているでしょ。そう、アレクサンダー・テクニークの世界では『セミスパイン』とも呼ばれている姿勢のことなんだけど、わたしはある考えに立ってこう呼んでいるの。はい、じゃあ、仰向けの姿勢になって。ゆっくり時間をかけて。急がないでいいから。どういうふうにCCRの姿勢に入るかがとても大事な。忙しく、緊張して横になると、からだ収縮し、ねじれ、脊椎も短くなって、それをほぐすことだけで時間が終わったりするから。……はい、それでいいわ。あなたの頭の下にこのクッションを入れるわね。……これくらいでいいかしら。高すぎず、低すぎずになっているかな？ ……それじゃあ、わたしがあなたの腕や脚、頭を動かしていくから、抵抗したり自分から動いたり、そういったことは何もしないで動かされるままでリラックスしてね。そうして、触られている場所にばかり集中しないで、自分のからだ全体で何が起きているかを感じていて……」

こう言いながら、メレディスさんはわたしの左脚を持ち上げて、股関節や膝関節をゆっくり丁寧に曲げて持ち、股関節のところをゆっくりと数回回してから足裏を床につけて膝を立てた状態で安定させた。右脚にも同じことをした後、

今度は左腕を取り上げてゆっくり肩甲骨を外に引き出すようにしながら数回回すように動かしてから床に置き、「肘から上は外側に廻旋していると思って。そして肘から下は、内側に廻旋して……」と言いながら左の手のひらをわたしのお腹のあたりにそっと置いた。右腕にも同じようなことをした後、頭の方に来て坐り、両手でわたしの後頭部をほんの少し持ち上げ、軽く右、左と頭を転がした後、後頭部を少し引っ張るようにしながら再びわたしの頭をクッションの上に置きなおした。このあいだ、わたしはなるべく脱力した状態を保ちながらなされるがままになっていた。彼女の触れ方や動かし方はたいへん丁寧で安心して任せていられた。わたしの四肢や首・頭が一番快適で楽に落ち着けるところ、収まりどころを、彼女自身が感じながら探してくれているような気がしていた。これが終わった時、わたしの腕や脚、頭や首がのびのびと外に伸展し、胴体も上下に長く伸びたまま横たわっている自分を感じることができた。腰や首の反りが緩んで、自分のからだの重さが床に向かってしっとりと浸み込んでいくようだった。床からの確かなサポートを感じられた。

「どう？からだが静まっていくのが感じられるかしら？CCRは脊椎を最大限休息させる姿勢。一日に一、二回こうやって横になることは、消耗のプロセスをやめて回復のプロセスを始めることだから健康にはとてもいいことなのでお勧めよ」「ほんとうならこれから、このCCRの姿勢で、からだをスキャンしたり、アレクサンダー・テクニークで重要な〈方向づけ〉を行ったりするんだけど、今日はもう時間がないからここまですておきましょう。はい、じゃあ起き上がって。さっき注意深く横になったようにCCRから起き上がる時もゆっくり注意深く……。そう、そんな感じでいいわ……。」

この仰向け姿勢からなるべく力を使わずに楽に起き上がる稽古はわたしの坐禅会でもよくやっている。まず、わたしがからだを横に転がしたいと思った左側に目をやり、それに導かれるようにして頭が左に回り、首、胴体がそれに続いて左側に回転し、右手を胴体に沿わせるようにして左側の床に持っていき、さらに下半身が左に回り、横臥位になる。右手で床を押すと上半身が少し持ち上がり、床との間に空間ができるのでさらに左手でも床を押すと、自然にお尻が浮き上がってはいはいの姿勢になる。お尻を踵の方に近づけると正座の姿勢になる。そこから頭がからだ全体を上へと導くように動いてひざまずいた姿勢になり、さらに頭が上に伸びあがるのに導かれて右脚を一步踏み出して立ち上がる。……こうして約一時間半にわたるメレディスさんの非常に内容の濃いレッスンが終了した。この場を借りて彼女に心から感謝したい。

アレクサンダー・テクニークの醍醐味を文章で伝えることなど到底不可能である。ただ、坐禅をするわれわれにとって役に立つと思われるリソース（情報資源）が、アレクサンダー・テクニークのように仏教の外にもあることを知ってもらいたくて拙いレポートを書かせていただいた。これがきっかけとなって、実際にレッスンを受けてそれを坐禅に活かしてみようとする人が出てくることを願っている。

追記：インターネットのYoutube上には多くのアレクサンダー・テクニーク関係の動画がアップされているので関心のある方は参照されたい（Alexander Technique で検索）。レッスンに関するわたしの拙い描写を補ってくれるだろう。CCRに関しては下記の動画が横たわり方、起き上がり方も映っているので参考になるかもしれない。

<https://www.youtube.com/watch?v=4IYxprxDol8>

国際ニュース

南アメリカ国際布教師会議

日程：2025年4月29日

会場：オンラインビデオ会議サービス「Zoom」

ヨーロッパ総監部主催オンライン梅花流講習会

日程：2025年4月30日・5月21日・7月2日・23日・8月20日・9月17日

会場：オンラインビデオ会議サービス「Zoom」

北アメリカ特派布教巡回

日程：2025年6月13日～22日

会場：8教場

南アメリカ特派布教巡回

日程：2025年9月18日～10月1日

会場：6教場



曹洞禅ジャーナル 法眼(年2回発行)

発行所 曹洞宗国際センター

Soto Zen Buddhism International Center

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 Phone: 415-567-7686 Fax: 415-567-0200